暮らしのヒント

健康専科

カゼ知らずの毎日を

こんにちは保健婦です

20

■カゼの多い季節です

冬はカゼをひきやすい季節です。町のお医者さんが診察する患者の五割から七割はカゼといわれるほどです。

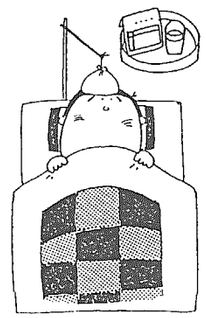
私たちは、軽いカゼの場合、市販されている感冒薬などをのんで、お医者さんにかからずにすませてしまうことも多いのですが、なかにはカゼ薬を過信して、かえってカゼをこじらせたりする人もいるようです。

■カゼに特効薬はない

カゼの原因の大部分は、ウィルスの感染によるものですが、このカゼの原因を取り除いてカゼをなおす治療法は、現在でもないわけです。

いわゆるカゼ薬というのは、ウィルスの感染によって起こる発熱や頭痛、せきなどの症状を一時的におさえてやわらげる作用をもつ薬で、カゼそのものをなおす薬ではありません。

ですから、不摂生をしながら、カゼ薬をあれもこれもとのんでいると、かえってカゼをこじらせてしまう結果になります。カゼを早くなおすには、やはり温かくして安静にしていることが一番です。



その上で薬をのんでこそ、より効果があがると考えるべきです。

■カゼに負けるな！

予防といっても、これなら絶対にかからないというような方法や妙薬があるわけではありません。

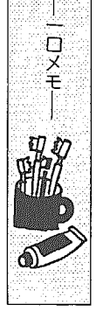
どんな病気にも言えることですが、基礎的な体力や病気に対する抵抗力を十分つけて、病原体につけいられるスキのない生活をしていれば、そうやすやすとはカゼをひきませんし、万一ひいても軽くすみます。

つまり、ふだんの生活が大切ということで、過労や睡眠不足などをさけ、十分な栄養をとり、規則正しい生活を心がけ、いつも心身を健康な状態に保つということにつきます。

歯医者さんが教える……

歯の健康

——一口メモ——



どういう時に歯を抜くのか？

さあ、今回はみんなが恐がる抜歯の話です。人間は一生に一度歯が生え変わるわけですが、この乳歯と永久歯の交換は時期が来ると、たいていの人は自然と抜けますが、時には歯医者さんで抜かなければならない事があります。

乳歯と永久歯の交換は、永久歯が出てくると乳歯の根は吸収され、だんだん距離が近づいて、乳歯の根がほとんどなくなった時にホロリと抜けるものですが、時々、両隣の歯にひっかかって抜けなかったり、歯の根の吸収のバランスが悪かったりして抜けないままにしておくと、永久歯はとんでもないところに出てしまいます。こんな時は早めに抜くようにして下さい。

しかし、いちばん困るのは「乳歯はどうせ抜けるからむし歯になっても放っておけ」といっていますと、歯並びが悪くなる原因になりますので早めに治療してください。

大人の歯で残念ながら抜かなければならないのは、むし歯を長い間放っておいたため、根の下に膿の袋ができてしまい、通常の治療では治癒しないと判断された場合です。

また、歯を支えている骨がなくなって、歯の動きがひどくなった時、すなわち歯槽膿漏の重度の場合も抜歯の適応になります。

親知らずの場合は正常に生えている方が少なく、それが原因で手前の歯をむし歯にするケースも多く、また、退化している歯なので根が弱く、むし歯になった時に無理をして治療するより、抜いた方がよい場合もあります。

狸寝入り

言葉の履歴書 ⑨⓪

起きていると都合が悪いときに、寝たふりをすることを「狸寝入り」といいます。「狸寝」「狸眠り」も、同じ意味の言葉です。

狸は穴熊に似たイヌ科の動物で、知能程度は犬や狐よりはるかに低く、警戒心は強くありません。

臆病な性質で、銃声を聞いて驚いたりすると気を失い、一時的な仮死状態に陥ることがあります。それが人間の目には寝たふりに見えるので、「狸寝入り」という言葉が生まれたようです。

貉は狸をさす方言の一つですが、穴熊を貉と呼ぶ地方もあるので、この三者はしばしば混同されます。

肉をみそ仕立てにして食べる「狸汁」は、俳句では冬の季語。ただし狸の肉は固くてくさいので、たいてい穴熊の肉が使われてきました。

狸は昔話や伝説では人を化かす動物とされてますが、ずる賢い狐と違って、どこか間が抜けています。「狸寝入り」という言葉に、悪い行為と決めつけるほどのニュアンスがないのも、たぶんそのせいでしょう。

新しい貸借の目安に

農地の標準小作料が変わりました

農地の貸し借りの目安となっている標準小作料（昭和62年４月から平成元年９月までは、田10アール当たり40,800円）が、先月１日から表のように変わりました。農地の適正な貸し借りの目安としてお使いください。

詳しくは、岩室村農業委員会事務局（役場農政課内・☎82-4111内線161）へ。

■標準小作料（10アール当たり）

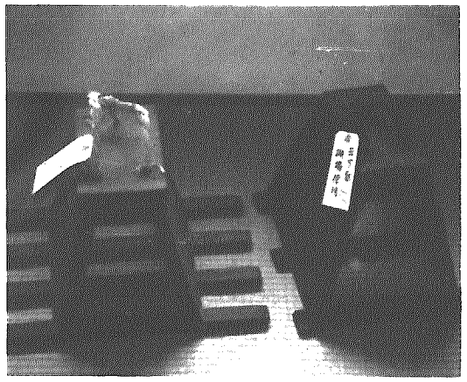
適用地域	田	畑
村内全域	39,800円	標準額を定めない
■適用時期　平成元年10月１日		

第9回農業祭 11月19日(日)

新鮮な野菜と楽しいイベント

会場は村民体育館

ことしも待ちに待った農業祭が今月19日(日)村民体育館で開かれます。毎年大好評の新鮮野菜や林産物の即売はもちろんのこと、楽しいイベントも盛り沢山。それにいまや農業祭名物？の〝綱引き大会〟もありますので、ぜひおでかけください。



むらの民芸シリーズ ⑦

田下駄（かんじき）

明治の中頃までの稲作は、西川、矢川の暴れるままになすすべもなかったようです。そのため、腰まで浸っての農作業でありました。この腰まで沈む湿田で働くときは田下駄、深い雪の上を歩くときのかんじきを履かなければなりませんでした。

丸小山運動公園や伝説お杉の周辺田は、天神山城の防濠跡の湿田で、当時は田の泥中に竹ザオなどを布設しておき、その上を伝い歩きながら作業をしたといわれ、一歩足を踏みはずすと腰まで沈む湿田だったといわれています。

この民具は、湿地田の水とたたかいながら生活した農民の知恵と、当時の農作業の苦難さを表徴する民具であると共に蒲原一帯の開田の歴史を語る民具の一つでもあります。

（民族資料館収蔵）

応援します、ゆとりある人生。

事業主の退職金制度

〔小規模企業共済〕

「小規模企業共済制度」は、いわば国がつくった事業主の退職金制度です。月々掛金を納付していただくことによって、事業をやめたり、役員を退職したときなど第一線を退いたときに法律で定められた共済金が支払われます。すでに加入者は、百二十万をこえており、大きな共済の輪になっています。将来にそなえて小規模企業共済へのご加入をおすすめします。

制度の特色

❶共済金の額は法律によって定められておりますので安全・確実です。❷掛金は税法上全額が小規模企業共済等掛金控除として、課税対象所得から控除されます。❸共済金の支払いは、一時払又は分割払いが選択できます。❹共済金は、税法上一時払共済金については退職所得扱い、分割共済金については公的年金等控除扱いの雑所得となります。❺加入者は、掛金の範囲内で事業資金の貸付け（一般貸付け、傷病災害時貸付け）が受けられます。

加入できる方は

●常時使用する従業員20人（商業とサービス業では5人）以下の個人事業主及び会社や企業組合・協同組合の役員の方々です。

●ひとりで事業を営んでいる方、また自由業の方も加入できます。

毎月の掛金は

毎月の掛金は、最低千円から最高七万円までの範囲内（五百円きざみ）で自由に選べます。加入後、掛金は増・減額ができます。（ただし減額する場合、一定の要件が必要です）また、掛金の前払いもできます。

お問い合わせは

この制度の詳しい内容は、岩室村商工会または、新潟県商工企画課へお問い合わせください。

中小企業倒産防止共済制度

この制度は、取引先企業の倒産の影響を受けて中小企業者自らが倒産するなどの事態発生を未然に防ぐため、国がつくった制度です。

すでに多数の方々が貸付けを受けて経営の危機を乗り切り、助かったと喜んでおられます。ぜひ、この制度へのご加入をおすすめします。この制度の詳しい内容は、岩室村商工会、または中小企業団体中央会へお問い合わせください。